

Евсеева К.С., студ. гр. 312 ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Байко А.П.,
ст. преподаватель

СПОРТЛАНДИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Если сравнивать 20 век с 21, то можно увидеть, что сильно изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Ребенок все меньше времени тратит на подвижные игры, прогулки, общение со сверстниками. В связи с этим ухудшается здоровье и физическая форма детей. Поэтому проблема развития физической культуры ребенка является актуальной и важной на современном этапе жизни.

Анализ исследований (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980; Ю.К. Чернышенко, 1999), свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень физического здоровья ниже нормы. Также по данным других исследователей (Е.Н. Вавилова; Н.А. Ноткина) занятия физкультурой, прогулка на свежем воздухе в дошкольных учреждениях позволяют восполнить лишь часть естественной потребности детей в движениях.

Физическая культура дошкольников — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей дошкольника в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры дошкольника в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Уровень развития физической культуры определен в соответствии с программой «Пралеска», по которой работают все дошкольные учреждения. В центре программы — личность ребенка. Для ее развития используются возможности игры. Учитывая ее огромные возможности, особо значимую

роль игры в дошкольном возрасте, программа «Пралеска» нацеливает педагогов на работу в данной области в следующих основных направлениях: содействие развитию игры как самостоятельной творческой детской деятельности (в группах раннего возраста — возникновению ее предпосылок, отобразительной игры), создание благоприятных условий для обогащения, развития всех видов игровой деятельности: сюжетно-ролевых и режиссерских игр, игр с правилами (подвижных, дидактических), игр-драматизаций (как предэстетического вида деятельности) и др.

Мы знаем, что игра — вид непродуктивной деятельности, с действиями, ограниченными правилами, которые направлены на создание, развитие и поддержание процесса в заданных границах. Задача процесса — доставить участникам ряд переживаний и эмоций, дать процессы, в которых можно приобрести новый опыт через непосредственное практическое участие. Человеческие игры, в том числе и детские, являются культурно опосредованными.

Именно потому, что игра является ведущим видом деятельности дошкольников, а для развития физической культуры следует использовать подвижные игры, мы советуем проводить как можно чаще физкультурно-оздоровительную программу «Спортландия».

Как известно, «Спортландия» - физкультурно-оздоровительная программа, включающая в себя комплекс игр, направленных на развитие глазомера, силы, выносливости, ловкости, быстроты, скорости дошкольников.

Мы хотим предложить следующие игры, для использования в физкультурно-игровой программе «Спортландия, которые направлены на развитие именно этих качеств у дошкольников.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами), с использованием

различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Быстрота- способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию быстроты.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать

только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развивать глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись совершить полёт в нужном направлении, а затем приземлиться в определённом месте; важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию глазомера.

Прыжки через линию. Детям чертят линию на асфальте. Они должны перепрыгнуть через нее несколько раз, не наступив.

Прыжки через скакалку. Двое детей держат одну большую скакалку, а третий ребенок прыгает через нее. Он должен на глаз определить время своего прыжка. Для того, что бы не зацепиться и не упасть.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определённом направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию гибкости.

Рекомендуются элементы аэробики. Для увеличения растяжки рекомендуются такие упражнения, как: березка, мостик.

Следует использовать такие задания, как прохождение препятствий, (среднего уровня сложности, что бы нужно было сгибаться, проползать, перепрыгивать через препятствия).

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли площади опоры.

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию равновесия.

Ходьба по линии с мешочком на голове, с вытянутыми руками; по скамейке (ставя ногу с носка, руки в стороны). Предлагается перешагивать через предметы; удерживать равновесие, стоя на носках, руки вверх, а также стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, в сторону.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам – разгибателям.

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию силы.

«*Веселые туристы*» (с рюкзачками). Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сесть по-турецки, встать на одной ножке, удержав равновесие. Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу – присесть, лечь на живот.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Кратко опишем подвижные игры, способствующие развитию выносливости.

Удочка. Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Из дополнительных предметов понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры.

Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Таким образом, использование в дошкольном возрасте подвижных игр как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребёнка.

В общепринятой классификации подвижных игр для детей дошкольного возраста выделяют простые (подвижные игры с правилами) и сложные (упрощённые спортивные игры). Эти игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве.

Список используемой литературы:

1. Аберган В.П., Лявонова А.К., Арлова Т.У., Калмюуская М.А. Народная спадчына — дашколышкам. — Мн., 1998.

2. Абраменкова В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба?: современный ребенок в «игровой цивилизации». — М., 1999.

3. Бондаренко А.К. Теория дидактических игр и практика использования в детском саду. — М., 1985.

4. Хабарова, Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. / Т.В. Хабарова. – М. : Детство-Пресс, 2010 – 112 с.

5. Григорьев С.В. Архитипы игры и некоторые современные особенности «Человека играющего»// Мир психологии. — 1998. — №4.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ